

特集 「生きる力と希望をはぐくむ教育の推進」

—— 平成 26 年度 「授業の達人大公開」 ——

栄養教諭の専門性を生かした授業の提案

～ BMI（体格指数）と生活習慣病の関係に基づいた授業展開から～



桜区 田島中学校 栄養教諭 伊藤和義

1 はじめに

日本は世界でも有数の長寿国でありながら、今後、医療や介護にかかる負担が、生活習慣病の増加と併せて懸念される。また、最近まで言われていた食の欧米化や目に見える肥満といった問題は頭打ちになっている反面、隠れ肥満、痩せや低栄養、サルコペニア（筋量減少）などが問題視されるようになってきている。

こうした中、生徒には現在及び将来を健康に生き生きと過ごしてもらいたいという思いとともに、健康であること（健康寿命を延ばすこと）が、自分自身の生活の質の向上だけでなく、日本の将来を左右するほど重要な課題であることを伝えたく、保健体育科保健分野「生活習慣病の原因とその予防」で保健体育科の教諭と TT で公開授業をさせていただいた。

2 公開授業について

生徒には、食についての“正しい知識”をもたせるとともに、自分の生活習慣の振り返りをさせながら、健康な生活習慣の習得に向けてできることを具体的に取り組みせ、向上心と実践力を付けさせたいとの思いがあった。

（1）BMI（体格指数）の活用と理解

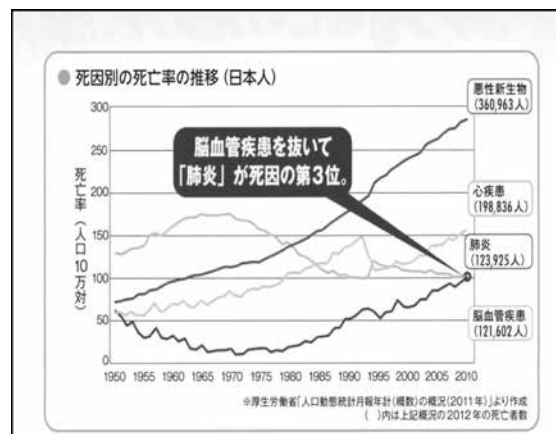
生徒に「普段から体重計に乗り体重を管理しているか。」と質問をすると、半数の生徒は全く管理をしていない実態があった。そして、本校では、スポーツに取り組む生徒が多く、教科書に標準体重や BMI の算出方法は記述されているにもかかわらず、

ならず、なかなか活用されていない実態もあった。

そこで、BMI と成長期の体重の管理の仕方に着目し、将来にわたる健康管理の指標となる数値を算出させ、自分の体格を客観的に把握させた。

（2）BMI と生活習慣病

BMI と生活習慣病の関係は深く、日本人の遺伝的因子や食生活などから、その適正値は 18.5 ～ 25 となっている。欧米人ほどの肥満体型ではなくても、その数値が 25 を超えると高血圧、糖尿病、慢性腎臓病（CKD）のリスクが高くなる。一方で、18.5 以下の痩せや低栄養での死亡率の増加も、肺炎が死亡原因の 3 位になってきていることなどからも心配されている。特に若年層の女子の痩せ指向にも留意が必要であることを伝えた（図 1）。



（図 1）

（3）病気の原因と生活習慣

生活習慣病の原因の多くは生活習慣、特に食生活に関する事項が関与している（表 1）。栄養教

論が教壇に立って話さなくてはならない理由でもあると考えている。中でも糖尿病は平成24年度の国民栄養調査によると、国の成人男女のうち「糖尿病が疑われる人」「糖尿病の可能性を否定できない人」と合わせると男性27.3%、女性21.8%が糖尿病もしくはその予備軍であると報告されている。教科書の中でも触れているが、糖尿病網膜症、糖尿病神経障害、糖尿病腎症等の発症を招くことになる。この糖尿病と高血圧からの血管に対するダメージの病態は、血管のモデルを使った実験や実際の写真、パワーポイント使った映像を取り入れることで理解をしやすいように工夫し、自分の生活習慣を振り返ることでその原因と生活習慣を比較できるようにした。

- 1 ふだんから早寝・早起きができていない。
- 2 朝、すっきりと大便がでないことが多い。
- 3 濃い味が好きで、すぐソースや醤油、マヨネーズをかけて食べる。
- 4 コンビニ弁当やファーストフード、カップ麺をよく食べるほうだ。
- 5 魚より肉が好きだ。
- 6 缶ジュースやペットボトルのジュース、スポーツ飲料などをよく飲む。
- 7 スナック菓子、甘いおやつをよく食べる。(間食が多い)
- 8 朝ご飯を食べないことがよくある。
- 9 唐揚げやフライやカツ、てんぷらなどの揚げ物が好きだ。
- 10 授業中にあくびがでることがよくある。
- 11 外で体を動かしたり遊んだりするより、家の中で過ごす方が多い。
- 12 野菜のおかずを残すことが多い。
- 13 海藻類、大豆などの豆はあまり食べない。
- 14 家族にたばこを吸う人がいる。 15 果物をあまり食べない。
- 16 すぐに「つかれた」と言ってしまう。 17 悩みごとが多く、ストレスを感じる。
- 18 ダイエットのために食事をぬくことがある。
- 19 就寝前に夜食を食べることが多い。
- 20 親族や親戚に糖尿病、高血圧症と言われた人がいる。
- 21 遅くまで携帯電話やPCを使うことがある。

(表1 ワークシート生活習慣チェック 21)

また、授業の展開に際しては、知っている生活習慣病やその原因について、栄養教諭が説明する前に、班によるグループワークでの話し合い活動を行い、生徒自身の復習や興味の喚起を促した。



生活習慣病になりやすい人は運動しない人や食べ物の好き嫌が多い人です。

(グループ代表の発表の様子)

3 成果と課題 (○成果 ●課題)

○授業後、生徒から食の見直しや生活習慣の改善に向けての感想が聞かれた。意欲的で具体的実践に向けての変容が感じられた。

- ・今は受験勉強で遅くまで起きていたり、朝食を時々抜いたりするが、終わったら生活習慣をもどす。
- ・将来も運動は続けようと思う。
- ・明日から夜の携帯10分短くし早く寝よう。
- ・今のBMIをキープしたい。
- ・自分が健康になると日本の医療費が抑えられることになるので生活習慣は大切だ!
- ・やっぱり野菜、果物は食べるようにしたい。
- ・将来喫煙はしない。(親を止めさせたい)
- 全体への授業であったが、生徒一人ひとりの健康観や将来像に寄り添った指導や授業ができるようにしていきたい。

4 おわりに

田島中学校の給食・食育に携わって8年になった。給食を楽しみにし残さずに食べてくれる生徒、食育に理解をしてくださっている教職員の方々、保護者や地域の皆様のご理解がなければ、食育の啓発や栄養教諭としての今回の授業は成立しなかった。何よりも、日々の安全で美味しく、楽しい給食が食育や健康づくりの礎となっていることを忘れずに、調理スタッフへの感謝も忘れることなく、これからも食育活動と授業実践に取り組み、生徒に次の言葉を伝え続けて行きたい。

**君たちの体は
「食べ物からできている」ということを!**